“17 वर्षाखालील मुले व मुली यांचा बॉक्सिंग या खेळातील कामगिरीवर होणारा मानसशास्त्रीय परिणामाचा अभ्यास”

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड अंतर्गत

आंतरविद्याशाखेतील शारीरिक शिक्षण विषयातील

(पीएच.डी.) पदवी नोंदणीसाठी सादर करावयाचा संशोधन आराखडा

: संशोधक:

निलम विश्वनाथ म्हात्रे

: मार्गदर्शक:

डॉ. खुशल वाघमारे

उज्वल ग्रामीण महाविदयालय, घोणसी

2023

अनुक्रमाणिका

अ. क्र.	घटक/उपघटक	पृष्ठ क्र.
१	प्रस्तावना	३
२	बॉक्सिंग खेळाची उत्पत्ती	३
३	संशोधन समस्येचे शीर्षक आणि उद्दिष्टे	४
४	संशोधनाची गरज व महत्त्व	५
५	संशोधनाची पार्श्वभूमी	५
६	संशोधनाची गृहीतके	६
७	संशोधनाची परिकल्पना	६
८	संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा	७
९	संशोधन साहित्याचा पाठपुरावा	८
१०	संशोधन पद्धती	८
११	जनसंख्या व न्यादर्श	८
१२	माहिती संकलन	८
१३	स्पर्धेपूर्व प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा आढावा	८ ते १३
१४	माहिती संकलनाची साधने	१४
१५	संदर्भसूची	१४ ते १५

1.1 प्रास्ताविक

बॉक्सिंग या खेळाच्या इतिहासाचा आढावा घेता या खेळाचा इतिहास प्राचीन आहे हे स्पष्ट होते. या खेळाच्या भूतकाळातील आणि सध्या परिस्थितीत आमुलाग्र बदल केले गेले बॉक्सिंग हा केवळ खेळ नसून भूतकाळातील त्या त्या काळात त्यास उच्च स्तरावरील प्राधान्य देण्यात आले होते. त् शारीरिक शिक्षणाच्या माध्यमातून अनेक खेळांना मोठ्या प्रमाणात प्राधान्य देण्यात आले आहे .हे प्राधान्य केवळ खेड्यापाड्यात प्राथमिक स्तरावरील खेळ आणि मनोरंजनाचा भाग नसून त्यास स्पर्धांचे स्वरूप देण्यात आले काळाप्रमाणे अनेक खेळांचा उदय झाला व रास किंवा त्याची प्रचिती संपुष्टात देखील आली. बॉक्सिंग हा अत्यंत प्राचीन खेळ आहे यात मोठ्या प्रमाणात नियम पद्धती साधने यांत बदल करण्यात आले परंतु त्याचे अस्तित्व तसेच राहिले. बॉक्सिंग हा खेळ जगभरात खेळला जातो त्यास मुष्टीयुद्ध असे देखील संबोधले जाते पूर्वी या खेळात भाग घेणाऱ्यास आणि विजेता ठराविक रक्कम बक्षीस म्हणून दिली जात असे.

रोमन साम्राज्याच्या उत्कर्षाच्या काळात बॉक्सिंग मध्ये रक्ताची लालसा शिगेला पोचली होती त्याची अद्‌भुत पूर्व पातळी असल्याचे दिसून येत होते. या खेळात वापरण्यात येणारे कडक चामड्याचे हातमोजे यांचा खेळाडूंच्या शारीरिक स्थितीवर परिणाम होत असे. अनेक वेळा स्पर्धक मृत्युमुखी पडत असत , परंतु हा खेळ कायम राहिला.

बॉक्सिंग या खेळाची उत्पत्ती

बॉक्सिंगचा सर्वात जुना पुरावा इजिप्तमध्ये 1500 BC चा आहे, जिथे हातमोजे घातलेल्या बॉक्सरची रेखाचित्रे आणि खेळ पाहणारे प्रेक्षक थडग्याच्या भिंतींवर सापडले आहेत. प्राचीन ग्रीसमध्ये बॉक्सिंगला ऑलिम्पिक खेळांमध्ये समाविष्ट करण्यात आले होते आणि ती एक उदात्त कला मानली जात होती.

3000 ईसापूर्व इजिप्तमध्ये मूळ असलेले बॉक्सिंग, 688 ईसापूर्व 23 व्या ऑलिम्पियाडमध्ये प्रथम जागतिक कार्यक्रम म्हणून दिसले. भारताच्या इतिहासात बॉक्सिंगचा एक वेगळा प्रकारही आढळून आला आहे. मुष्टियुद्ध (मुष्टीयुद्ध) नावाच्या मुष्टियुद्धाची चर्चा प्राचीन ग्रंथांमध्ये आहे, ज्यात महाभारताचाही समावेश आहे.

सुरुवातीची वर्षे. 23व्या ऑलिम्पियाड (688 बीसी) मध्ये बॉक्सिंग प्रथम एक औपचारिक ऑलिम्पिक स्पर्धा म्हणून प्रकट झाली, परंतु मुष्टी-मारामारी स्पर्धा मानवजातीच्या प्रागैतिहासिक इतिहासात उद्भवली असावी. बॉक्सिंगचा सर्वात जुना दृश्य पुरावा ईसापूर्व तिसऱ्या सहस्राब्दीच्या सुमेरियन रिलीफ कोरीव कामात आढळतो. बॉक्सिंग हा मेक्सिकोचा राष्ट्रीय खेळ आहे

6 जानेवारी 1681 रोजी, पहिला रेकॉर्ड केलेला बॉक्सिंग सामना ब्रिटनमध्ये झाला, जेव्हा अल्बेमार्लेचा दुसरा ड्यूक (आणि नंतर जमैकाचा लेफ्टनंट गव्हर्नर) ख्रिस्तोफर मॉकने त्याचा बटलर आणि कसाई यांच्यात सामना आयोजित केला, ज्यामध्ये नंतरचे बक्षीस जिंकले.

अमेरिकन बॉक्सर मुहम्मद अली. प्रसिद्ध बॉक्सर मुहम्मद अली हा एक अमेरिकन व्यावसायिक बॉक्सर होता आणि बॉक्सिंगच्या इतिहासातील जगातील सर्वात महान बॉक्सर मानला जातो.

मुष्टियुद्ध खेळ हा एक लढाऊ खेळ आहे ज्यात मुठीसह आक्रमण आणि बचाव यांचा समावेश होतो. बॉक्सर सामान्यत: पॅड केलेले हातमोजे घालतात आणि बॉक्सिंग रिंग नावाच्या बंद भागात लढतात. बॉक्सिंगला हौशी आणि व्यावसायिक बॉक्सिंगमध्ये विभागले जाऊ शकते. वजन आणि क्षमतेच्या आधारे स्पर्धेचे मूल्यांकन केले जाते.

बॉक्सिंग हा खेळ मानवी सभ्यतेइतकाच जुना आहे. त्याची मुळे सुमारे 3000 ईसापूर्व प्राचीन इजिप्तपर्यंत पसरली आहेत. जर आपण सुरुवातीच्या कालावधीबद्दल बोललो, तर या गेममध्ये दोन प्रतिस्पर्धी एकमेकांसमोर लढण्यासाठी उभे असत, जे रिंगमध्ये एकमेकांना टक्कर देत असत.

बॉक्सिंगमुळे रक्त परिसंचरण सुधारते आणि शरीरातील विषारी पदार्थ काढून टाकतात. यामुळे त्वचा निरोगी राहते. जेव्हा तुम्ही बॉक्सिंग करता तेव्हा तुमचे हात, खांदे, पाय आणि गाभा यांचे स्नायू मजबूत होतात. हा व्यायाम हात आणि पाय दुखणे आणि पेटके कमी करण्यासाठी फायदेशीर आहे.

ऑलिम्पिक बॉक्सिंगमध्ये भाग घेण्यासाठी वय 18 ते 40 वर्षांच्या दरम्यान असणे आवश्यक आहे. ऑलिम्पिकमध्ये सहभागी होऊन कांस्यपदक जिंकणारी मेरी कोम ही पहिली भारतीय महिला बॉक्सर आहे. त्यांच्या जीवनावर आणि कर्तृत्वावर एक बॉलिवूड चित्रपटही तयार झाला आहे. प्र. मेरी कोम ही ऑलिम्पिक पदक जिंकणारी पहिली भारतीय महिला बॉक्सर होती

1.2 संशोधन समस्येचे शीर्षक

खेळात संशोधक हे बॉक्सिंग या खेळातील खेळाडू असून बॉक्सिंग खेळात येणाऱ्या मानसिकदृष्ट्या अडचणी तसेच खेळावरील होणारा मानसिक बदल याबद्दल परिचित आहेत म्हणून प्रस्तुत संशोधनासाठी 17 वर्षाखालील मुले व मुली यांचा बॉक्सिंग या खेळातील कामगिरीवर होणारा मानसशास्त्रीय परिणाम हा विषय निवडण्यात आला आहे.

1.3 संशोधनाची उद्दिष्टे: -

(a) बॉक्सिंग खेळातील 17 वर्षाखालील मुले व मुली यांच्या खेळातील कामगिरीवर होणारा मानसशास्त्रीय परिणामाचा अभ्यास करणे.

(b) बॉक्सिंग या खेळातील सतरा वर्षाखालील मुले व मुली यांचा खेळा होतील कामगिरीवर होणारा मानसशास्त्रीय परिणामांचा अभ्यास करणे.

(c) खेळाच्या विविध स्तरावरील होणाऱ्या मानसशास्त्रीय परिणामांच्या संबंधित कार्यक्रमाची आखणी करणे

(d) बॉक्सिंग खेळातील मुले आणि मुली यांच्यातील होणाऱ्या मानसशास्त्रीय परिणामांच्या कामगिरीवर होणारा अनुभव प्रतिकूल परिणाम अभ्यासणे.

1.4 संशोधनाची गरज व महत्त्व: -

संशोधन ही एकमेव प्रक्रिया समस्येचे समाधान मिळवून देण्यासाठी सक्षम आहे.

अमेरिकन समाजशास्त्रज्ञ आलं रॉबर्ट बेबी यांच्या मते “संशोधने निरीक्षण केलेल्या घटनेचे वर्णन स्पष्टीकरण अंदाज आणि नियंत्रण करण्यासाठी पद्धतशीर चौकशी आहे.”

कोणत्याही खेळामध्ये उच्च स्तर संपादन करण्यासाठी त्या त्या खेळाडूची मानसिकताही अत्यंत महत्त्वाची भूमिका निभावत असते. सर्वाच्या बरोबर त्या खेळाडूची मानसिक स्तर जाणून घेणे अत्यंत महत्त्वाची बाब आहे .100% कामगिरीत सरावाचा केवळ 30% भाग उपयोगात येतो तर 70% हा भाग त्या खेळाडूच्या मानसिक स्थितीवर अवलंबून असतो.

स्पर्धेच्या पूर्वी स्पर्धेदरम्यान आणि स्पर्धेनंतर अशा विविध स्तरावर खेळाडूंचा मानसशास्त्रीय दृष्टिकोनात बदल होत असतात.आणि योग्य बदल योग्य वेळी जाणून त्यावर कार्य केल्यास खेळाडूच्या दृष्टिकोनातून अत्यंत उपयुक्त ठरते.

1.5 संशोधनाची पार्श्वभूमी: -

क्रीडा क्षेत्रातील कोणत्याही खेळामध्ये उच्चांक गाठण्यासाठी शारीरिक ताकद (क्षमता) आणि त्या खेळाडूची मानसिक स्थिती हा बाबी अत्यंत महत्त्वाच्या आहे. यांमधील शारीरिक ताकद ही कसरतीच्या किंवा विविध नियमबद्ध हालचालींच्या माध्यमातून मिळविता येते. परंतु, सर्वात महत्त्वाची आणि अविभाज्य बाब म्हणजे मानसशास्त्रीय प्रभाव. मानसशास्त्रीय प्रभावाच्या माध्यमातून यश आणि अपयशाचा स्तर ठरविला जातो.

वाढत्या आधुनिकीकरणाच्या माध्यमातून शारीरिक हालचालींसाठी अनेक बाबी सहज उपलब्ध होत असतात. परंतु मानसिक दृष्टिकोनातून सुदृढ किंवा सुलभ आरोग्यासाठी प्रामुख्याने विशेष आणि ठराविक बाबींची आवश्यकता असते.

मानसिक दृष्ट्या सुदृढ असणे हे शारीरिक दृष्टिकोनातून उपयुक्त बाब आहे. शारीरिक हालचाली व मानसिक आरोग्य हे एकमेकांस पूरक ठरतात.

मानसिकता ही प्रत्येक क्षेत्रात महत्त्वाची भूमिका बजावत असते आणि मानसशास्त्रीय माध्यमातून योग्य दिशेने वाटचाल केल्यास प्रगतीचा उच्चांक गाठता येतो. आणि दैनंदिन जीवनातील समस्यांवर देखील मात करता येते.

1.6 संशोधनाची गृहितके: -

संशोधन हा 17 वर्षाखालील मुले व मुली यांचा बॉक्सिंग या खेळातील कामगिरीवर होणार मानसशास्त्रीय परिणामाचा अभ्यास करण्याचा प्रयत्न ठरविलेल्या वेळेत करणार आहे.

गृहितके: -

i. संशोधन कार्यास आवश्यक बाबी (साधने) प्रमाणित असतील
ii. विद्यार्थ्यांना संबंधित विषयाच्या बाबत माहिती असेल.
iii. संशोधन कार्यात सहभागी होणारे प्रशिक्षणार्थी आवश्यक प्रतिसाद देतील.
iv. संबंधित चाचण्यांसाठी आवश्यक प्रशिक्षण प्रमाणित असेल.

1.7 संशोधनाच्या परिकल्पना :-

H1: सतरा वर्षाखालील मुले व मुली यांचा मानसशास्त्रीय प्रशिक्षण पूर्व गट: - चाचणीतील विद्यार्थ्यांना 50 मीटर स्पीड टेस्ट या चाचणीतील मध्यमानात अंतिम चाचणी पेक्षा 50 मीटर स्पीड टेस्ट या चाचणीमध्ये सार्थक फरक जास्त असतील.

H0: पूर्व चाचणी व अंतिम चाचणीतील 50 मीटर स्पीड टेस्ट या चाचणीच्या मध्यमानात सार्थक फरक असणार नाही.

H2: सतरा वर्षाखालील मुले व मुली यांच्या मानसशास्त्रीय प्रशिक्षण विद्यार्थ्यांचा स्पर्धा पूर्व मानसिक स्तर:- चाचणी व अंतिम चाचणी मध्ये लक्षणीय जास्त असतील.

H0: पूर्व चाचणी व अंतिम चाचणीतील विद्यार्थ्यांचा मध्यमान लक्षणीय असणार नाही.

H3: नवशिक्या बॉक्सरचा स्पर्धा पूर्वी मानसिक स्तर:- नवशिक्या बॉक्सर ची मध्यम स्तरावरील बॉक्सर सोबत झालेली स्पर्धा यशस्वी राहील.

H0: नवशिक्या बॉक्सरची मध्यम स्तरावरील बॉक्सर सोबत झालेली स्पर्धा अयशस्वी राहील.

H4: मध्यम स्तरावरील बॉक्सरचा स्पर्धा पूर्वी मानसिक स्तरः- मध्यम स्तरावरील बॉक्सर ची संपूर्ण प्रगतशील बॉक्सर सोबत ची स्पर्धा यशस्वी राहील.

H0: मध्यम स्तरावरील बॉक्सर ची संपूर्ण प्रगतशील बॉक्सर सोबत ची स्पर्धा अयशस्वी राहील.

H5: संपूर्ण प्रगतिशील बॉक्सर चा स्पर्धा पूर्व मानसिक स्तरः - संपूर्ण प्रगतिशील बॉक्सर ची एक्सपर्ट यशस्वी बॉक्सर सोबत झालेली स्पर्धा सफल राहील.

H0: संपूर्ण प्रगतशील बॉक्सर ची एक्सपोर्ट यशस्वी बॉक्सर सोबत झालेली स्पर्धा असफल राहील**.**

1.8 संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादाः -

संशोधनाची व्याप्ती ही पालघर जिल्ह्यातील बॉक्सिंग स्पर्धेत सहभागी होणाऱ्या खेळा पुरते मर्यादित केली जाईल. सदर संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा पुढीलप्रमाणेः -

<u>व्याप्तीः -</u>

1. प्रस्तुत संशोधनात एक वयोगटाचा वापर केला जाईल.
2. प्रस्तुत संशोधनात 17 वर्षे वयोगटासाठी मानसशास्त्रीय दृष्ट्या कार्यक्रम राबविला जाईल.
3. प्रस्तुत संशोधनात मुले व मुली या दोन्हीच्या संदर्भात मानसशास्त्रीय कार्यक्रम राबविले जातील.
4. प्रस्तुत संशोधन हे पालघर जिल्ह्यातील बॉक्सिंग खेळाडूंसाठी मर्यादित असेल.
5. प्रस्तुत संशोधनात वयोमर्यादिनुसार त्यांस अनुसरून व पूरक असे कार्यक्रम राबविण्यात येतील.

मर्यादाः -

1. प्रस्तुत संशोधनात विद्यार्थ्यांच्या कोणत्याही प्रकारचा सामाजिक व सांस्कृतिक भावना दुखावल्या जाणार नाहीत.
2. सदर संशोधन हे पालघर जिल्ह्यातील कनिष्ठ महाविद्यालय बॉक्सिंग खेळाडूंसाठी असेल.
3. प्रस्तुत संशोधनात संशोधकास संबंधित विद्यार्थ्यांची प्रेरणा या घटकांवर नियंत्रण ठेवता येणार नाही.
4. प्रस्तुत संशोधनात संशोधकास विद्यार्थ्यांच्या प्रतिनिधींनी असणाऱ्या आहार व घटकांवर नियंत्रण ठेवता येणार नाही.
5. सदर संशोधन हे पालघर जिल्ह्यातील कनिष्ठ महाविद्यालयीन 17 वर्षाखालील वयोगटातील बॉक्सिंग खेळाडू पुरतेच मर्यादित असेल.
6. प्रस्तुत संशोधनात संशोधकास बॉक्सिंग खेळाडूं व नियंत्रण ठेवणे त्यांच्या मर्यादा बाहेर असेल.

1.9 संशोधन साहित्याचा पाठपुरावा: -

प्रस्तुत संशोधन संबंधित संशोधकाच्या समस्येच्या दृष्टीने संबंधित साहित्याचा आढावा घेणे संशोधनात क्रमप्रत ठरते. प्रस्तुत संशोधन हे 17वर्षाखाली मुले व मुली यांचा बॉक्सिंग या खेळातील कामगिरी वर होणारा मानसशास्त्रीय परिणामाचा अभ्यास संदर्भात आहे. यासाठी संशोधकास पीएच.डी., लघुशोधप्रबंध तसेच मासिके नियतकालिके, साप्ताहिके इत्यादी माध्यमातून प्रत्यक्ष संशोधन संदर्भ साहित्याचा आढावा घेण्यात येणार आहे.

1.10 संशोधन पद्धती: -

सदर संशोधनात मानसशास्त्रीय घटकांचा तसेच प्रायोगिक पद्धतीचा वापर करण्यात येईल.

1.11 न्यायदर्श व जनसंख्या: -

पालघर जिल्ह्यातील बॉक्सिंग स्पर्धेमध्ये सहभागी झालेले वयोगट सतरा वर्षाखालील अशा मुलांची एकूण संख्या 200 आहे यांपैकी एकूण 160 खेळाडूंची निवड करण्यात येईल यांपैकी 160 खेळाडूंचा समावेश प्रायोगिक गटांमध्ये (20- मुले आणि 20- मुली - नवशिक्या बॉक्सर, 20- मुले आणि 20- मुली- मध्यम प्रगतशील बॉक्सर, 20- मुले आणि 20- मुली- संपूर्ण प्रगतशील बॉक्सर, 20- मुले आणि 20- मुली यशस्वी बॉक्सर) अशाप्रकारे विभाजन करण्यात येईल.

1.12 माहिती संकलन: -

पालघर जिल्ह्यातील 160 खेळाडूंची निवड संशोधनासाठी करण्यात येईल यांपैकी

गट अ - नवशिक्या बॉक्सर

गट ब - मध्यम प्रगतशील बॉक्सर

गट क - संपूर्ण प्रगतशील बॉक्सर

गट ड - यशस्वी बॉक्सर

या चार गटांच्या माध्यमातून पुढील संशोधनाचा कार्यक्रम राबवण्यात येईल

स्पर्धेपूर्व प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा आराखडा:-

स्पर्धेपूर्वी प्रशिक्षण संशोधन आराखड्याच्या माध्यमातून आपणास पुढील कार्याचा आढावा घेता येतो. त्याचबरोबर संशोधनाचे एकंदरीत स्वरूप लक्षात येते. संशोधनाच्या पुढील कार्य करणे सोपे जाते. संबंधित संशोधनाच्या दृष्टीने केलेला आराखडा पुढील प्रमाणे :-

17 वर्षाखालील बॉक्सिंग खेळाडूंचा स्पर्धेपूर्व 30 दिवस प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा आराखडा

गट क आणि ड साठी प्रशिक्षणाची वेळ: - सकाळी 6.30 ते 8.30

प्रशिक्षणाचा भार: - 70-80 %

गतिमान व्यायाम	अ क्र	प्रशिक्षण पद्धतीचा स्तर	विवरण	पुनरावृत्ती	विश्रांती प्रत्येक राऊंड दरम्यान	शीथीली करण	सुट्टीचा दिवस
15 ते 20 मिनिटे धावणे, चालणे, सर्वसाधारण व्यायाम, लवचिक व्यायाम.	1	गट अ - नवशिक्या बॉक्सर	सर्वसाधारण व्यायाम, लवचिक व्यायाम, धावणे, चालणे दोरी उड्या -3 मिनिटे खांदा टायपिंग- 30 सेकंद टो टचिंग- 30 सेकंद बेसिक पंचिंग शिकणे- 10 मिनिटे पायाभूत हालचाली- 10 मिनिटे बॅग पंचिंग (पॅडिंग)- 10 मिनिटे पुश अप्स- 10*3 ॲप्स -10*3 प्लॅंक- 20 सेकंद	5	1 मिनिटे	5 –10 मिनिटे शीथीली करण व्यायाम.	रविवार
	2	गट ब - मध्यम प्रगतशील बॉक्सर	सर्वसाधारण व्यायाम, लवचिक व्यायाम, धावणे, चालणे. दोरी उड्या -2 मिनिटे*5 खांदा टायपिंग- 40 सेकंद टो टचिंग- 40 सेकंद शाडो बॉक्सिंग आणि फुटवर्क- 10 मिनिटे पॅडिंग- 10 मिनिटे हेवी बॅग पंचिंग (पॅडिंग)- 10 मिनिटे पुश अप्स- 10*5 ॲप्स -10*5 बर्फी जंप- 10*5	5	1 मिनिटे	5 –10 मिनिटे शीथीली करण व्यायाम, शाडो बॉक्सिंग.	रविवार

17 वर्षाखालील बॉक्सिंग खेळाडूंचा स्पर्धेपूर्व 30 दिवस प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा आराखडा

गट अ आणि ब साठी प्रशिक्षणाची वेळ: - सकाळी 6.30 ते 9.30

प्रशिक्षणाचा भार: - 70-80 %

गति मान	अ क्र	प्रशिक्षण पद्धतीचा स्तर	विवरण	पुनरावृत्ती	विश्रांती प्रत्येक राऊंड दरम्यान	शीथीली करण	सुट्टीचा दिवस
15 ते 20 मिनिटे धावणे, चालणे, सर्वसाधारण व्यायाम, लवचिक व्यायाम.	3	गट क - संपूर्ण प्रगतिशील बॉक्सर	दोरी उड्या -3मिनिटे खांदा टायपिंग- 50 सेकंद टो टचिंग- 50 सेकंद क्लीन अँड जर्क वेटलिफ्टिंग व्यायाम. - 10 मिनिटे स्कूल बॉक्सिंग- 10 मिनिटे बॅग पंचिंग (पॅडिंग)- 10 मिनिटे कठीण पंचिंग व्यायाम - 10 मिनिटे लेडर व्यायाम(विविध प्रकारे) – 10 बॅग पंचिंग (पॅडिंग)- 10 मिनिटे कठीण पंचिंग व्यायाम – 10 मिनिटे	5	1 मिनिटे	5 –10 मिनिटे शीथीली करण व्यायाम. योगा , ध्यान.	रविवार
	4	गट ड - यशस्वी बॉक्सर	दोरी उड्या -4 मिनिटे*5 खांदा टायपिंग- 60 सेकंद टो टचिंग- 60 सेकंद शाडो बॉक्सिंग आणि फुटवर्क सहकार्यासोबत- 15 मिनिटे बॅग पंचिंग (पॅडिंग)- 10 मिनिटे - हेवी बॅग पंचिंग (पॅडिंग)- 10 मिनिटे तेरा बँड शाडो बॉक्सिंग- 5 मिनिटे क्रॉस फिट व्यायाम (विविध प्रकारे) स्कूल बॉक्सिंग- 10 मिनिटे	5	1 मिनिटे	5 –10 मिनिटे शीथीली करण व्यायाम, शाडो बॉक्सिंग, योगा , ध्यान.	रविवार

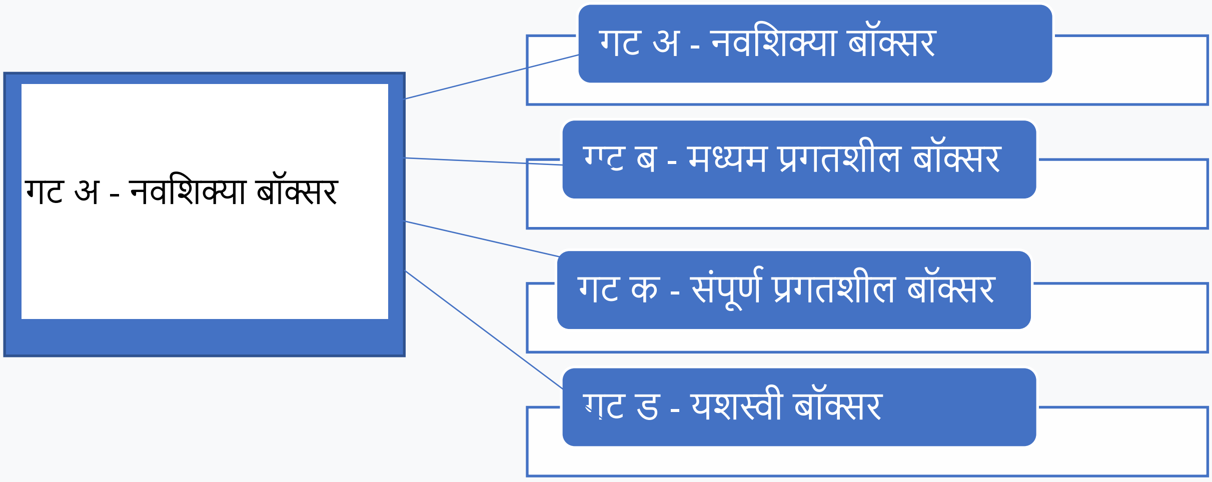
17 वर्षाखालील बॉक्सिंग खेळाडूंचा स्पर्धेपूर्व 15 दिवस प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा आराखडा

गट अ आणि ब साठी प्रशिक्षणाची वेळ: - सकाळी 6.30 ते 8.30

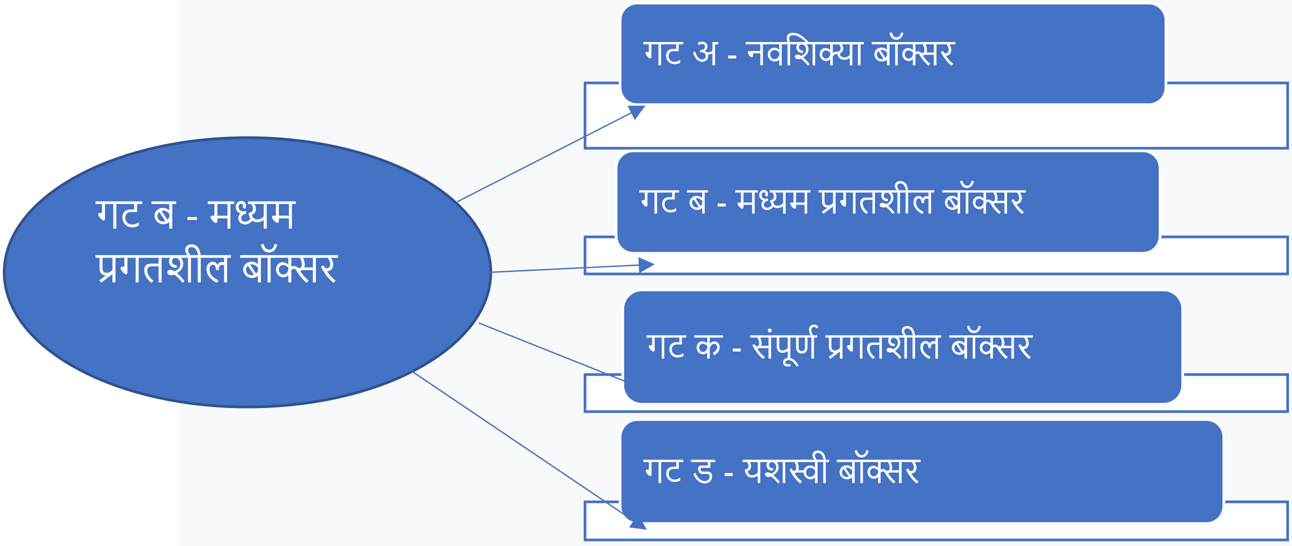
बॉक्सिंग स्पायरिंग(स्पर्धा सराव) सत्र

प्रशिक्षणाचा भार: - 80-90 %

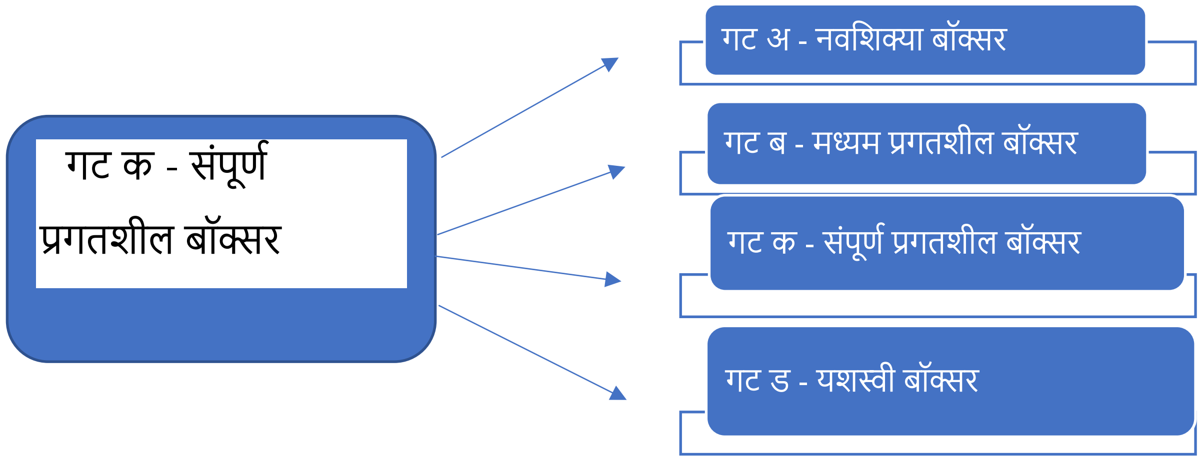
- **गट अ बॉक्सिंग स्पायरिंग(स्पर्धा सराव) सत्र:-**



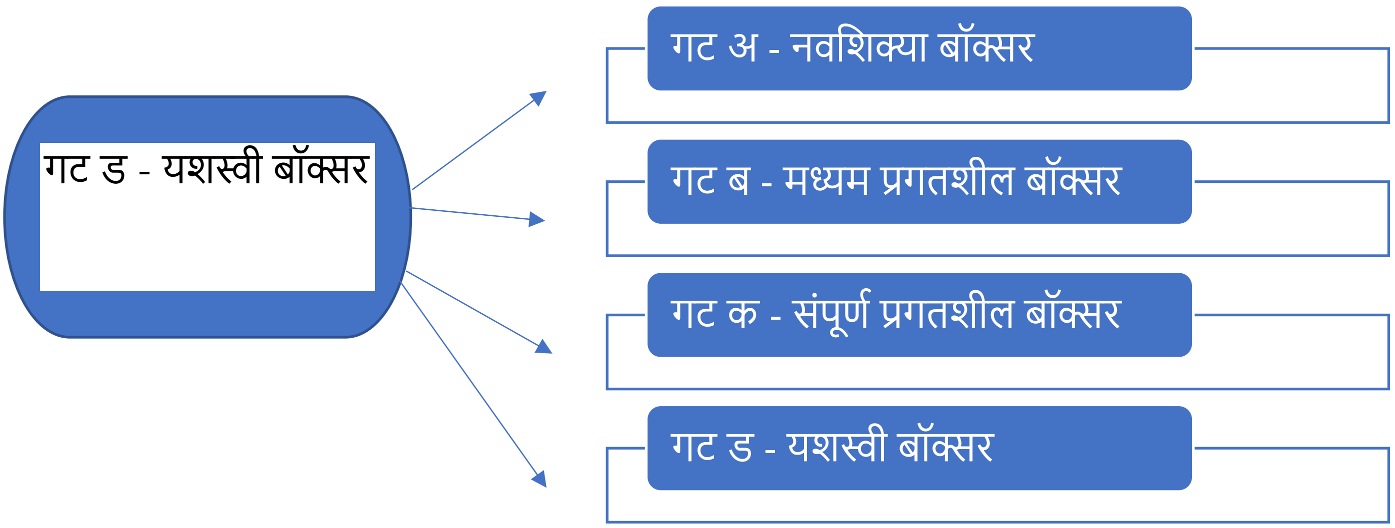
- **गट ब - बॉक्सिंग स्पायरिंग(स्पर्धा सराव) सत्र:-**



- **गट क - बॉक्सिंग स्पायरिंग(स्पर्धा सराव) सत्र:-**



- **गट ड बॉक्सिंग स्पायरिंग(स्पर्धा सराव) सत्र:-**



1.13 माहिती संकलनाची साधने:-

i. बॉक्सिंग स्पायरिंग
ii. चिंता स्तर मापिका
iii. कॅमेरा
iv. स्पोर्ट्स एंजाइटिस मापक

उपरोक्त साधनांद्वारे माहितीचे संकलन स्पर्धा पूर्व दरम्यान विविध स्तरावरील बॉक्सर च्या कामगिरी ची तुलना करून संकलन करण्यात येईल.

संदर्भसूची: -

- The Champion's Mind: How Great Athletes Think, Train and Thrive, Jim Afremow (2014).
- Arjun Awardee Akhil Kumar- Case Study (2021)- Jitender Kumar.
- खेल मनोविज्ञान (2019)- डॉ. कैलास पवार.
- ब्रेन प्रोग्रामिंग(मराठी एडिशन) , डॉ. रमा मराठे.
- सायको थेरेपीज- मानसोपचार यांचा इतिहास ते भविष्यवेध (2022)- अच्युत गोडबोले ,आसावरी निफाडकर.
- खेल मनोविज्ञान और मनोरंजनात्मक गतिविधिया,-डॉ.आशितोष भंडारी ,प्रो. नीरज प्रताप सिंह.
- खेल मनोविज्ञान, डॉ. होशियार सिंह.
- खेल मनोविज्ञान तथा समाजशास्त्र (2017-18) – डॉ. ओ. पी. अनेजा .
- Sports Psychology: A Complete Introduction. – Dr John Perry.
- Sports Psychology and Sports Sociology (2019)- Dr. M. Ramajayam.

- Fundamentals of Sports Psychology (2015) – Vivek Kumar Singh.

- पालघर जिल्हा बॉक्सिंग असोसिएशन सचिव श्री प्रसाद पाटील (NIS Boxing प्रशिक्षक) यांच्याशी संवाद-Augus,2023.
- www. Boxing .com
- www.boxingwikipidia.co.in
- Boxing Federation of India Rule Book.
- Coaches Manual – International Boxing Association (AIBA)

संशोधक **मार्गदर्शक**

निलम विश्वनाथ म्हात्रे

डॉ. खुशाल पांडुरंग वाघमारे
उज्वल ग्रामीण महाविदयालय, घोणसी
ता. जळकोट जि. लातूर.

****